

# Sis (6) bagay ou dwe konnen sou Depresyon ak Anksyete Perinatal



## 1 Depresyon ak / oswa anksyete perinatal se bagay nou wè souvan.

- Depresyon perinatal ka afekte nenpòt moun ki ansent oswa ki fenk fè yon timoun, kèlkeswa laj, revni, ras, gwoup etnik, oswa edikasyon li.

## 2 Gen anpil sentòm posib. Chak moun ka gen yon santiman oswa sentòm diferan:

- Ou santi ou tris
- Ou santi ou akable oswa ou gen kè sote
- Ou santi ou koupab oswa pa ka fè bagay yo byen
- Imè ou monte desann
- Ou pa jwi bagay ki te agreyab pou ou anvan
- Ou gen diferan abitud dòmi ak manje
- Ou enkyete w twòp sou ti bebe w la
- Ou gen alisinasyon - wè oswa tande bagay ki pa la vre
- Ou panse fè tèt ou oswa tibebe w la mal

Li se yon ijans grav si ou wè oswa tande bagay ki pa la vre (alisinasyon). Li se yon ijans grav si ou gen panse pou touye tèt ou, oswa panse fè tèt ou oswa tibebe w la mal tou. Si ou menm oswa yon pwòch ou gen lide sa yo, rele 911.

## 3 Sentòm yo ka parèt nenpòt ki lè pandan gwosès la epi jiska yon ane apre akouchman an.

Depresyon ak / oswa anksyete prenatal rive pandan gwosès, anvan tibebe a fèt

- Li komen pou gen kèk santiman tankou tristès ak enkyetid yon ti tan apre akouchman an. Yo ka dire detwa semèn.
- Depresyon ak/oswa anksyete apre akouchman rive apre akouchman. Yo ka dire plizyè semèn. San tretman, depresyon ak/oswa anksyete apre akouchman ka vin pi mal apre yon tan.

## 4 Depresyon ak / oswa anksyete perinatal se pa fòt ou.

- Depresyon ak / oswa anksyete perinatal se bagay ki komen yo ka trete.
- Istwa medikal ou ak ki jan kò ou reyaji ak estrès oswa òmòn yo ka lakòz anksyete ak/oswa depresyon perinatal.
- Zanmi, fanmi, ak/oswa kolèg travay ou yo ka ede w ak tibebe ou a. Sa ap ede ou ak depresyon ak/oswa anksyete perinatal.

## 5 Li pi bon si w jwenn tretman pi bonè.

- Sante fizik ak emosyonèl ou afekte sante ak devlopman tibebe w la.
- Opsyon tretman gen ladan terapi (pale ak yon pwofesyonèl ki resevwa fòmasyon) ak plizyè kalite medikaman. Sa gen ladan medikaman san danje pandan gwosès oswa pandan w ap bay tete.
- Anplis terapi ak medikaman, gen kèk moun ki jwenn bagay sa yo ede yo jere estrès la: gwoup sipò, meditasyon, aktivite fizik, ak manje ki bon pou lasante. Epitou, yo ka ede tou diminye sentòm depresyon ak/oswa anksyete perinatal.

## 6 Èd disponib.

- Li se yon ijans grav si ou wè oswa tande bagay ki pa la vre (alisinasyon). Li se yon ijans grav si ou gen panse pou touye tèt ou, oswa panse fèt tèt ou oswa tibebe w la mal tou. Si ou menm oswa yon pwòch ou gen lide sa yo, rele 911.
- Mande èd se yon siy fòs, sa pa vle di ou fèb.
- Kòmanse pa pale avèk OB / GYN ou, fanmsaj ou, oswa lòt pwofesyonèl swen sante. Yo ka konekte ou ak pwofesyonèl sante mantal pou ede ou jere sa ou santi yo.
- Gade resous ki anba yo pou lòt fason pou jwenn èd.

